

INTERVIEW



高橋 伸子 医師

【出身地】群馬県
【佐藤病院の好きなおとこ】
 スタッフの笑顔が多く、患者さんに優しい
【尊敬する人】一生懸命頑張っている人
【夢】待ち時間が気にならない、来るだけで楽しい(ためになる)病院。治療メインから、予防医療メイン(食事、生活、運動療法などへ)



志村 隆行 医師

【出身地】埼玉県鴻巣市
【高崎といえば…】
 学生の時に通学で乗っていた高崎線の終点
【尊敬する人】山中伸弥先生
【夢】一人でも多くの人の笑顔を作り出すこと



植原 祥子 医師

【出身地】高崎市
【佐藤病院の好きなおとこ】
 スタッフの意識が高く、家族のように温かいところ
【尊敬する人】高崎で本屋(学陽書房)を営んでいた祖父。学ぶことが好きで、地域の人たちのための活動にも熱心でした
【夢】小児科医として少しでも長く仕事を続けること

INFORMATION



高崎美スタイルマラソン2019 エントリー締切間近!

第8回子宮頸がん予防啓発「高崎美スタイルマラソン2019」は10月14日(月・祝)開催。コースはどれも街中で、一般10km、女性限定の5km、年齢性別を問わない2.5kmの3種類。2.5kmコースはお子様との参加や、マラソンデビューという方にもおすすめ! 申込締切は8月20日(火)。ご参加をお待ちしています!



佐藤病院調理部



旬のレシピ Let's cook!

ジューシー肉詰めズッキーニ

ズッキーニには、ビタミンC、ビタミンB群、β-カロテン、カリウムが含まれます。免疫力を強化するβ-カロテンは、油と一緒に摂ると吸収が良くなります。

材料(2人分)

- | | |
|----------------|------------------|
| ズッキーニ.....1本 | おからパウダー.....大さじ2 |
| 合いびき肉.....100g | ナツメグ.....少々 |
| 玉ねぎ.....1/6個 | ミニトマト.....適量 |
| 卵.....1/2個 | ミニ人参.....適量 |
| 牛乳.....大さじ1 | |

作り方

- ズッキーニは縦半分に切り、スプーンでくりぬきさっと茹でる。玉ねぎをみじん切りにする。ミニ人参を茹でる。
 - 合いびき肉に塩コショウし、玉ねぎ、卵、牛乳、おからパウダー、ナツメグをいれこねる。
 - ズッキーニに②を詰めオリーブオイルをかけて180℃のオーブンで8分焼く。ミニトマト、ミニ人参、青じそソースを添える
- 【青じそソース】**酒・醤油・みりん(各小2)を合わせ煮立たせ、あら熱をとり、みじん切りにした大葉4枚とすりおろしたニンニクを混ぜる。

編集後記

東京から移住し、佐藤病院に入職してあっという間の4ヵ月。新しい学びや発見が続き、とても充実した毎日を過ごしています。先日、初めて高崎観音を参拝しました。手を合わせながら4ヵ月を振り返るとともに、これからの目標をしっかりとお伝えしてきました。やはり神聖な場で宣言をすると身が引き締まった気がします。高崎市を見渡し、みなさんを守ってくださっている観音様に宣言したことが嘘にならないよう、日々精進したいと思います。(M.I)

でばり通信



産科婦人科 館出張
佐藤病院



【発行元】産科婦人科館出張 佐藤病院 企画室
 群馬県高崎市若松町96
 【TEL】027-322-2243
 【HP】http://www.sato-hospital.gr.jp
 【E-mail】2-nurse@sato-hospital.gr.jp

でばりの由来・・・佐藤病院は今も「館出張：たてでばり」の名前で親しまれています。これは江戸中期に高崎観音山の「館」地区より現在の若松町に出張所を設け、高崎藩医となったことに由来します。



撮影：佐藤病院写真部、モデル：佐藤病院スタッフ

ウェルエイジング外来で健やかで美しい体づくりを

女性ヘルスケア専門医・指導医 高橋伸子

更年期と聞いて皆さんはどんなイメージをお持ちになりますか？ まだまだ関係ない？ 汗をかいたり暑がったりして恥ずかしい？ どちらかというとなマイナスのイメージが多いかもしれません。女性は更年期に限らず、毎月の生理周期や、妊娠出産、不妊、そして閉経と世代に応じたダイナミックなホルモンの影響を日々受けながら過ごしています。更年期は月の満ち欠けのような、ホルモン変化のうねりから解放される、大きな節目になります。

当院のウェルエイジング外来では「心と体を輝かせる」をテーマに、それぞれの患者様のご要望におこたえできるように、様々な角度からお手伝いをさせていただきます。更年期だけでなく思春期の相談、妊活、栄養療法・指導、漢方、メンタルケアなどご年齢に関係なく、健康維持や体調管理のためにも、心配なことがあればいつでもご相談ください。